

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap agama lahir dengan membawa nilai-nilai kebaikan, seperti kedamaian, kasih sayang, persaudaraan, mencintai sesama dan nilai kebaikan lainnya. Hal penting dalam beragama adalah keimanan, unsur penting juga dalam keimanan adalah komitmen untuk menjaga hati agar selalu berada dalam jalan kebaikan sesuai dengan nilai-nilai agama, mengapa? sebab pada hakikatnya semua agama mempunyai nilai-nilai kebaikan didalamnya. Orang yang beragama akan merefleksikan pengetahuan agamanya dengan tindakan keberagamaan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dengan melaksanakan ibadah, berperasaan baik dan menjauhi larangan-larangan yang sesuai dengan ajaran agama.

Setiap manusia hakikatnya selalu memiliki jiwa beragama. Agama dipandang sebagai jalan hidup yang mampu merindukan kebahagiaan. Kebahagiaan yang hakiki bukanlah berasal dari pola hidup yang bebas layaknya burung yang terbang di udara, melainkan justru diperoleh melalui pola hidup yang konsisten dalam mentaati suatu aturan tertentu, yang banyak hal terdapat dalam agama. Peranan agama akan menjadi pendorong dan mengontrol atas seluruh tindakan-tindakan para penganutnya agar tetap berjalan sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam agamanya, sehingga terciptalah suasana kehidupan yang aman, damai, tentram dan harmonis.

Setiap agama mengajarkan kepada para penganutnya agar memiliki rasa atau emosi yang positif, seperti kasih sayang, cinta damai, persaudaraan, persatuan, toleransi, tenggang rasa, keharmonisandalam hidup baik kepada sang Pencipta maupun kepada sesama manusia juga harmonis terhadap alam semesta. Apabila emosi positif ini sudah dimiliki setiap manusia yang ada di dunia, maka akan memunculkan keselarasan dengan alam semesta, kerukunan dalam bermasyarakat, tidak terjadi perpecahan dan konflik antar manusia yang akan membahayakan satu dengan lainnya.

Fenomena yang terjadi saat ini adalah adanya perilaku dari para penganut agama yang menyimpang dan tidak sesuai dengan aturan yang ada di dalam agamanya, sehingga menimbulkan permasalahan-permasalahan sosial yang berdampak buruk terhadap tatanan sosial hidup beragama. Perilaku-perilaku tersebut berasal dari adanya rasa atau emosi yang negatif seperti adanya rasa kebencian, rasa permusuhan, dan bahkan adanya rasa ingin saling membunuh.

Emosi adalah suatu rasa yang ada dalam diri manusia yang memiliki kekhasan dari bentuk pikiran dan perasaan.¹ Emosi merupakan bagian terpenting dari diri manusia, karena emosi, seseorang mampu untuk merasakan kondisi dirinya dan mengekspresikan perasaannya. Ketika manusia mampu mengelola emosi dan perasaannya secara positif, maka secara otomatis ia akan mampu mengendalikan dirinya.

Kejadian yang terjadi saat ini adalah adanya kesenjangan atau jarak antara nilai-nilai agama yang mengajarkan cinta kasih, perdamaian, kepedulian, perhatian, itu tidak sesuai dengan fenomena penganut agama yang memiliki rasa kebencian, permusuhan, perselisihan yang menjadi bagian dari emosi negatif. Emosi negatif ini ternyata tidak hanya terjadi pada penganut satu agama tertentu, namun hampir disemua agama terjadi keadaan seperti itu. Contohnya pada penganut agama Islam terjadinya fenomena emosi negatif pada pelaku teroris, terorisme ini dilatarbelakangi oleh rasa atau emosi negatif kebencian terhadap gereja atau penganut agama kristen dengan melakukan pengeboman pada gereja, pada penganut agama Hindu di India yaitu adanya emosi negatif berupa kebencian terhadap umat Islam karena adanya penyembelihan sapi saat ibadah kurban, hal ini dilatarbelakangi oleh kepercayaan umat Hindu yang menganggap sapi adalah hewan yang suci. Pembantaian umat Islam yang terjadi di Rohingya merupakan refleksi dari adanya rasa kebencian tentara-tentara Myanmar yang beragama Budha terhadap umat Islam. Pada agama Kristen mereka membenci umat Islam dengan tuduhan Islam sebagai teroris. Tentara-tentara Zionis yang beragama Yahudi yang

¹ Goleman, Daniel, *Working With Emotional Intelligence*. (Terjemahan Alex Tri Kancono Widodo), (PT Gramedia : Jakarta, 2005), 512

berada di Israel yang membenci Muslim Palestina, sehingga hingga sekarang masih terjadi peperangan dan pembunuhan terhadap orang Islam disana.

Serangkaian kasus seperti itu adalah salah satu gambaran dampak dari emosi negatif penganut agama terhadap penganut agama lainnya. Padahal setiap agama mengajarkan emosi-emosi positif yang berupa nilai-nilai kebaikan, kedamaian, kasih sayang, tenggang rasa, dan lainnya. Perilaku ini menimbulkan adanya kesenjangan antara nilai-nilai agama dan emosi para penganut agamanya itu sendiri.

Kesenjangan antara nilai-nilai agama dengan emosi negatif yang dimiliki oleh penganut agama inilah yang melatarbelakangi penulis untuk berasumsi bahwa setiap orang harus memiliki kecerdasan emosional. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dalam kecerdasan emosional di latih untuk menata perasaan agar terpancar perasaan yang positif.² Dikaitkan dengan fenomena keagamaan, bagaimana emosi positif itu melekat pada penganut agama sehingga dalam melaksanakan agamanya diliputi oleh emosi atau rasa yang positif, seperti kasih sayang, persaudaraan, toleransi, kedamaian, dan sebagainya.

Kesenjangan antara nilai-nilai agama dengan emosi negatif juga dirasakan oleh penganut agama yang masuk komunitas Lanthera. Hal ini awalnya mereka memiliki emosi negatif dalam kehidupan agamanya, seperti kebencian, kecurigaan, permusuhan terhadap pemeluk agama lain, namun setelah ikut meditasi Lanthera, di indikasikan emosi mereka beralih emosinya ke tahap diliputi emosi positif. Hal ini melatarbelakangi dan menarik penulis untuk meneliti dan mengungkap peran meditasi Lanthera dalam peningkatan kecerdasan emosional penganut agama

Atas dasar itu, untuk menjawab problematika kesenjangan antara nilai-nilai agama dan emosi para penganut agama, salah satu upayanya yaitu melalui meditasi. Dalam kajian psikologi, istilah meditasi merupakan suatu upaya yang mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian, meditasi juga merupakan suatu cara latihan dalam upaya mengembangkan dunia internal atau

² Golemen, Daniel, *Working With Emotional*, 487

dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.³ Berdasarkan definisi tersebut, meditasi sebagai upaya menyelami unsur emosional seseorang, meditasi diharapkan dapat mengatasi kecerdasan emosional yang terjadi pada pemeluk agama, sehingga tercipta kehidupan yang aman, damai, dan tentram.

Lanterha adalah salah satu kelompok atau komunitas yang bergerak pada proses pengembangan dan eksplorasi kemampuan manusia secara menyeluruh. Istilah Lanterha sebenarnya merupakan kepanjangan dari *Lanterha The Lemurian Meditation* atau disingkat LTLM. Lanterha juga merupakan salah satu program dari pelaksana yayasan Lantera yang bergerak dalam bidang pengembangan dan juga eksplorasi kemampuan manusia secara menyeluruh. Adapun istilah Lanterha itu sendiri merupakan singkatan dari Lemurian Tranzentra Lagrhaven. Adapun yang dimaksud dengan Lemurian adalah bangsa leluhur manusia yang memiliki peradaban maju, dan istilah Tranzentra adalah menguasai dan menembus, sedangkan Lagrhaven adalah seluruh galaxy bumi yang sudah teratur sesuai penataan hukum Sang Maha Pencipta.

Salah satu kegiatan Lanterha yaitu meditasi. Meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan fokus pada sesuatu yang paling mendasar dalam kehidupan ini, yaitu Tuhan. Dalam mengembangkan kecerdasan emosional, meditasi gerak merupakan sarana yang efektif bagi peserta pengembangan kecerdasan emosional. Meditasi adalah salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan stres dan kecemasan. Selain baik untuk kesehatan, meditasi juga membantu Anda melepaskan beban emosional yang menyakitkan dan pikiran negatif. Seseorang yang terlibat dalam program meditasi teratur dapat mengelola stres dan ketegangan dengan lebih baik, menangkal depresi bahkan menurunkan tekanan darah dan dapat membantu mencairkan lapisan-lapisan stres dan kecemasan yang menumpuk seiring waktu. Dibutuhkan konsentrasi tinggi dan teknik khusus untuk melakukan meditasi. Namun, bukan berarti tak bisa mencobanya sendiri di rumah. Beberapa jenis meditasi berdasarkan hasil wawancara antara lain, meditasi pikiran, meditasi

³ Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2015). Kecerdasan emosi ditinjau dari keikutsertaan dalam program *meditasi*. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 101-115.

spiritual, meditasi terfokus, meditasi gerak, meditasi mantra, dan meditasi transedental.

Dilihat dari bentuknya meditasi dibagi dalam 4 bagian yaitu meditasi terfokus, meditasi gerak, meditasi mantra, dan meditasi transedental. Meditasi terfokus adalah meditasi yang melibatkan konsentrasi dengan menggunakan salah satu panca indera. Misalnya, dapat fokus pada sesuatu yang internal, seperti napas, atau yang dapat membawa pengaruh eksternal untuk membantu memfokuskan perhatian.

Meditasi gerak adalah meditasi melalui gerakan. Latihan yang termasuk misalnya dengan berjalan melalui hutan, berkebun, dan bentuk gerak lembut lainnya. Ini adalah bentuk meditasi aktif dan gerakan ini membimbing. Gerakan meditasi baik untuk orang yang menemukan kedamaian dalam aksi dan lebih suka membiarkan pikiran mereka berkelana.

Diantara Meditasi mantra adalah meditasi yang sangat menonjol dalam banyak ajaran, termasuk tradisi Hindu dan Buddha. Jenis meditasi ini menggunakan suara berulang untuk menjernihkan pikiran. Bisa berupa kata, frasa, atau suara, seperti “Om” yang populer. Tidak masalah apakah mantra diucapkan dengan keras atau pelan. Setelah mengucapkan mantra selama beberapa waktu, akan lebih waspada dan selaras dengan lingkungan. Ini memungkinkan untuk mengalami tingkat kesadaran yang lebih dalam. Beberapa orang menikmati meditasi mantra karena mereka merasa lebih mudah untuk fokus pada kata daripada pada napas mereka. Ini juga merupakan praktik yang baik untuk orang-orang yang tidak suka diam dan menikmati pengulangan.

Meditasi transedental adalah jenis meditasi paling populer di seluruh dunia, dan ini adalah yang paling dipelajari secara ilmiah. Latihan ini lebih dapat dikustomisasi daripada meditasi mantra, menggunakan mantra atau serangkaian kata yang spesifik untuk setiap praktisi. Latihan ini adalah untuk mereka yang menyukai struktur dan serius mempertahankan praktik meditasi.

Latihan meditasi menurut lanterha adalah pemusatan pikiran dan perasaan fokus pada satu yang mendasar dengan menggunakan latihan dengan teknik

Dorphyll body acceleration yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, kejernihan pikiran dan kesadaran secara kolektif manusia.

Fungsi Meditasi adalah membuka dan menjernihkan pikiran dan akhirnya akan mengantarkan meditator kepada pencerahan (*enlightenment*). Semua keadaan itu diperoleh melalui suatu proses, yaitu proses untuk masuk ke dalam diri sendiri. Itu sebabnya meditasi dapat pula dikatakan sebagai suatu perjalanan dan penjelajahan ke dalam diri sendiri. Suatu perjalanan yang tampaknya sangat dekat dan mudah, tetapi ternyata merupakan perjalanan yang jauh dan sulit yang menuntut kerja keras dan disiplin. Semuanya itu harus dilakukan dan dialami sendiri, tanpa pertolongan dari pihak manapun juga. Tidak ada seorang pun yang dapat membantu kita selain diri kita sendiri. Dalam meditasi peran seorang guru, kalau ada, hanya sebatas memberikan petunjuk atau mengarahkan saja, selebihnya usaha murid itu sendiri.

Dalam meditasi ternyata hukum sebab akibat juga berlaku. Kerja keras yang diterapkan untuk mengatasi berbagai hambatan dan kesulitan akan memberikan hasil yang tidak dapat dinilai dengan apa pun juga. Kebahagiaan, kebijaksanaan, kewaspadaan, kejernihan berfikir, kelembahlembutan, cinta kasih dan kedamaian baru merupakan sebagian kecil dari hasil yang dapat dinikmati oleh meditator yang setia dan tekun bermeditasi. Walaupun demikian bukan berarti setiap orang yang melakukan praktek meditasi akan langsung menikmati hal indah tersebut. Segala sesuatu pasti melalui tahap-tahap perkembangan. Meditator dituntut pula untuk bersabar, tidak perlu tergesa-gesa. Bagi mereka yang baru mulai dan baru menyentuh kulitnya saja, hasilnya tentu masih terbatas. Yang pasti bahwa di dalam dirinya telah terjadi perubahan ke arah yang lebih positif, mungkin sikap mental, tingkah laku, tutur kata, pandangan, dan sebagainya. Keadaan ini akan terus bersemi dan berkembang sejalan dengan kemajuan meditasinya. Satu hal yang perlu diperhatikan apabila bermeditasi: jangan sekali-kali mengharapkan hasil, tetapi lakukanlah saja praktek meditasi sampai mencapai keadaan meditatif dan meditasi menjadi jalan hidup.

Selain manfaat fisiknya, meditasi dikenal efektif dalam melepaskan stress, juga sekarang merupakan unsur dalam program manajemen stress dan relaksasi.

Efek positif ini bekerja pada tingkat pikiran dan emosi untuk melepaskan energi negatif dan energi tak diinginkan lainnya yang tersimpan.

Fenomena hayati yang luar biasa tersebut hanya terjadi pada saat kita sedang bermeditasi. Fenomena ini juga turut menciptakan rasa damai yang agung, harmoni, dan rasa bahagia selama menjalani meditasi. Lebih jauh lagi, keadaan yang unik ini adalah lawan dari keadaan yang kita alami pada kondisi cemas dan marah. Meditasi menghasilkan keadaan yang berlawanan dari kondisi yang kita sebut sebagai sindrom bertarung atau kabur. Oleh karena itu pula, meditasi tersebut merupakan serangan balik yang paling efektif untuk melawan stress dan ketegangan. Manfaat lain meditasi antara lain : Organ tubuh, sel-sel tubuh dan semua zat yang ada di dalam tubuh mengalami homeostatis, bergerak dalam keadaan seimbang, berfungsi dalam keadaan seimbang dan bekerja dalam keadaan teratur. Semua alat tubuh bekerja dengan maksimal dengan mengeluarkan energi atau tenaga minimal. Menyembuhkan penyakit gangguan tidur baik kebanyakan tidur maupun kesulitan tidur dan juga meningkatkan daya tahan tubuh.

Pada saat bermeditasi yang terjadi adalah dalam kondisi yang khusuk, pikiran dan emosi berhenti. Karena pikiran dan emosi berhenti maka badan mengendorkan kegiatannya sampai titik terendah yang hanya cukup untuk melangsungkan kehidupan. Tubuh eterik dan tubuh astral tempat bekerjanya emosi dan pikiran adalah tuan dari tubuh fisik.

Dengan meditasi kebutuhan energi banyak berkurang, maka kebutuhan tidur pun berkurang. Sehingga orang yang biasanya membutuhkan banyak tidur maka waktu tidurnya akan berkurang, karena fungsi tidur adalah mengembalikan energi yang hilang yang dipergunakan dalam kegiatan sehari-hari. Orang yang sulit tidur umumnya disebabkan tubuh astral bekerja berlebihan sehingga dengan diturunkan aktivitas tubuh astral maka tidurnya akan normal kembali. Dalam meditasi, tubuh bekerja pada titik terendah tetapi kesadaran pada titik tertinggi. Kesadaran menyelubungi tubuh kita bagaikan perisai yang melindungi kita dari segala penyakit. Apabila kita terus menerus dalam keadaan meditatif sudah tentu kita terlindungi terus menerus dari segala penyakit, dalam istilah kedokteran disebut daya tahan tubuh tinggi.

Hubungan kesadaran dan daya tahan tubuh terlihat pada orang pensiun. Pada saat masih bekerja kesadarannya masih mengikuti sebagian waktunya. Kesadaran mengikutinya pada saat di kantor, pada saat disapa temannya, pada saat dibutuhkan anaknya. Setelah pensiun tidak ada lagi kegiatan di kantor, tidak ada sapa teman sekantor, anaknya telah berdiri sendiri, kesadarannya tidak lagi sering mengikuti karena hidupnya hanya makan, minum, tidur yang tidak memerlukan kesadaran tinggi. Begitu sering kesadaran meninggalkannya maka penyakit mulai mudah masuk karena kesadarannya berfungsi sebagai perisai pelindung. Begitu kesadaran tidak diperlukan lagi maka kesadaran akan kematian yang menggantinya. Kesadaran kematian mengundang penyakit dan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit.

Sekarang ini meditasi telah banyak dipraktekkan di dunia Barat. Banyak individu mulai melakukan meditasi untuk menjadikan semakin sadar dan berhubungan dengan Diri Yang Lebih Tinggi (*Higher Self*) atau Tuhan dan diri mereka sendiri. Berbagai studi terkendali telah menunjukkan adanya sejumlah manfaat lain dari meditasi. Sebagai contoh, individu-individu yang melakukan meditasi nafasnya menjadi berkurang kecepatannya dan berkurang perasaan cemasnya. Namun, secara umum dapat dipastikan bahwa meditasi akan memberikan manfaat nyata bagi fisik, antara lain : meningkatkan daya tahan tubuh, menghilangkan sakit kepala, menghilangkan sakit perut, mengurangi atau menyembuhkan sesak nafas, menstabilkan tekanan darah, mengatasi insomnia (susah tidur), menetralsisir kolesterol, mengurangi / menyembuhkan sakit punggung, mengurangi rasa sakit, mengurangi berat badan, gejala-gejala sakit menurun, mempercepat proses kehamilan, kesembuhan total.

Selain manfaat fisik, meditasi juga memberikan manfaat secara spiritual. namun, manfaat yang dapat diperoleh mental atau spiritual sangatlah bervariasi, secara umum dapat dipastikan, meditasi akan memberikan manfaat : Ketenangan batin percaya diri/mengatasi rasa malu, pengendalian emosi, menghilangkan kecemasan, menghilangkan ketakutan/phobia, menjadi lebih santun, menjadi lebih mudah memaafkan, bertambahnya harapan untuk kesembuhan/ penyembuhan, menyembuhkan gangguan kejiwaan, lebih dekat kepada Tuhan sesuai iman masing-

masing, melahirkan kharisma secara alami, meningkatkan kemampuan berbagai indrawi, proteksi diri terhadap energi negatif, kemampuan mawas diri (*self awareness*).

Meditasi amatlah besar manfaatnya bagi kesejahteraan umat manusia. Manfaat itu antara lain mempercepat proses kesembuhan lewat peningkatan sistem imun tubuh. Stress dan depresi pun dapat dikendalikan dengan bermeditasi. Sebuah program dalam meditasi pendek dalam Meditasi Sadar menghasilkan perubahan positif jangka panjang pada otak maupun fungsi kekebalan tubuh. Penemuan tersebut menemukan bahwa meditasi, yang telah lama dipromosikan sebagai sebuah teknik untuk mengurangi kelelahan dan stress, menghasilkan efek biologi penting yang dapat meningkatkan kegembiraan seseorang. Michael M. Delmonte dari St. James Hospital Dublin, dalam laporannya berjudul *The Relevance of Meditation to Clinical Practice* menyebutkan bahwa meditasi berguna untuk bidang pengembangan pengobatan. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa pasien yang melakukan meditasi menunjukkan proses penyembuhan yang lebih cepat dibanding pasien yang tidak melakukan meditasi untuk kasus-kasus tertentu.

Pasien mendapat banyak keuntungan dari latihan meditasi. Mereka jadi jarang sakit, dapat mengendalikan stress, dan respon kekebalan tubuhnya (*immune surveillance*) meningkat. Di samping itu, meditasi juga dapat menghilangkan rasa nyeri (analgesik), pasien menjadi lebih tabah, sabar, dan gembira (euphoria) dalam menghadapi penyakit. Dengan demikian, pasien jadi lebih punya motivasi dan sugesti untuk sembuh. Ini tentu menguntungkan karena pasien tidak hanya akan bergantung pada obat-obatan. Keyakinan akan kekuatan dalam tubuhnya merupakan faktor utama yang membantu proses penyembuhan penyakit lewat lantunan doa.

Apabila seseorang telah melakukam meditasi, maka organ tubuh, sel-sel tubuh dan semua zat yang ada dalam tubuh akan mengalami homeostatis, bergerak dalam keadaan seimbang, berfungsi dalam keadaan seimbang, dan bekerja dalam keadaan teratur. Semua alat-alat tubuh akan berfungsi semaksimal mungkin dan pengeluaran tenaga seminimal mungkin. Meditasi menimbulkan perubahan fisiologis yang disebut sebagai respons relaksasi, yaitu integrasi respons mind body

: menurunnya pemakaian oksigen, denyut jantung, nafas, tekanan darah, dan kadar asam laktat dalam serum; resistensi kulit meningkat dan perubahan aliran darah.

Perubahan ini sesuai dengan menurunnya aktifitas sistem saraf simpatis sebagai akibat dari menurunnya respons organ akhir terhadap norepinefrin. Perubahan fisiologis yang terjadi pada pengobatan hipertensi dan aritmia jantung hasilnya sama baik dengan pengobatan keadaan cemas dan nyeri.

Substansi Meditasi Salah satu diskursus keagamaan yang kian hari kian semarak dan meluas ini, adalah maraknya perbincangan seputar upaya melintasi batas agama. Gejala ini ditandai, maraknya dialog antar agama, bahkan antariman, seperti yang diselenggarakan oleh Paramadina, LSAF, MADIA, Interfidei, Dian (Dialog antariman), dan lain-lain. Seiring dengan tingginya mobilitas passing over ini, muncul pelbagai tawaran teologi agama guna meneguhkan gagasan transformasi dengan agama sebagai aktor utamanya, semisal teologi pembebasan, teologi dialektis, teologi hermeneutis, teologi transformatif, teologi inklusif, dan yang paling hit dan hot teologi pluralis. Dengan mengecualikan mereka yang secara apriori menolak perbincangan semacam itu, banyak kalangan menduga bahwa intensitas perbincangan mengenai relasi agama-agama bakal terus meningkat di masa mendatang.

Eskalasi kecenderungan ini bukan saja beranjak dari keniscayaan sabda pluralisme yang secara *de facto* menjadi sunnatullah yang inheren dengan manusia, tapi juga sebagai *counter trend postmodernisme* dengan menapaktilasi spiritualitas. Bila wacana postmodernisme memuja permukaan, maka spiritualitas justru menjunjung tinggi kedalaman. Pada kedalaman, orang lebih bergumul dengan pencarian titik temu serta rekonsiliasi dari pada mengusung perbedaan dan hegemoni. Ikonisasi simbol-simbol mencair dengan lindapnya kepanikan (*hysteria*) pada jenjang eksoterisme menuju perenungan di level esoterisme.

Penguatan sisi spiritualitas meratakan jalan untuk mendudukkan fondasi, dan merengkuh etos kerja sama komunitas agama yang berbeda. Spiritualitas menjadi muara di mana semua sekat sosiologis dan formalisme keagamaan menjadi tawar, tanpa harus kehilangan otensitas keberagaman masing-masing. Ia mengkristal sebagai tasawuf dalam Islam, meditasi dalam Kristen, yoga dalam Hindu atau zen

dalam Budhisme. Karena itu, kehadiran spiritualitas mencirikan watak universal, tidak dikebat oleh ruang dan waktu.

Melalui tehnik tahapan meditasi Lanthera, penulis mengindikasikan kecerdasan emosional komunitas Lanthera meningkat. Atas dasar itu, penulis tertarik untuk mengungkap dan meneliti “**Meditasi Kecerdasan Emosional Pemeluk Agama (Studi Komunitas Meditasi Lanterha Di Bandung)**”.

B. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan ke dalam pertanyaan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana praktek meditasi Lanthera ?
- 2) Bagaimana bentuk nilai-nilai kecerdasan emosional meditasi Lanthera?
- 3) Bagaimana implementasi meditasi dalam mengembangkan kecerdasan emosional komunitas meditasi Lanthera?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk memahami hakikat dari praktek meditasi Lanthera;
2. Untuk mengungkap dan mengelaborasi nilai-nilai kecerdasan emosional yang dikembangkan pada komunitas meditasi Lanthera;
3. Untuk mengetahui relasi antara praktek meditasi Lanthera dengan nilai-nilai agama sebagai upaya untuk menghasilkan kecerdasan emosional komunitas meditasi Lanthera dalam menangani masalah emosional negatif para penganut agama.

2. Kegunaan Penelitian

- a. Kegunaan Ilmiah

Kegunaan penelitian ini secara ilmiah diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan dalam konteks kajian meditasi dan juga dalam kajian kecerdasan emosional keberagamaan.

b. Kegunaan Sosial

- 1) Tokoh agama, hasil penelitian ini diharapkan agar para tokoh agama dan juga instansi semua agama untuk bisa menanamkan nilai-nilai kecerdasan emosional, agar para penganut agama bisa mempunyai emosi yang positif dalam menganut agamanya
- 2) Penganut agama, hasil penelitian ini diharapkan agar para penganut agama bisa mendalami kecerdasan emosional beragamasehingga ketika berinteraksi dengan sesama penganut agama atau antar agama yang berbeda mampu menjalin hubungan yang harmonis.
- 3) Instansi pemerintah atau pihak yang mempunyai kebijakan, hasil penelitian ini diharapkan agar instansi pemerintah mampu mensosialisasikan nilai kecerdasan emosional beragamaan dikembangkan sehingga dapat melahirkan kebijakan yang mengarah kepada setiap pemeluk agama untuk mempunyai kecerdasan emosional dalam kehidupan beragama.
- 4) Ormas-ormas keagamaan, diharapkan dengan kajian ini dapat mensosialisasikan juga menanamkan nilai – nilai kecerdasan emosional melalui kegiatan sosial keagamaan masing – masing setiap agama
- 5) Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber rujukan dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait meditasi dan kecerdasan emosional keberagamaan.

D. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan berdasarkan beberapa rujukan penelitian terdahulu yang dijadikan acuan dan gambaran untuk mendukung proses penelitian. Penelitian – penelitian terdahulu diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Jurnal Nasional dalam jurnal Psikologi Volume 35, No,2 Tahun 2015 dari Adya Baskara, Helly P.Soetjipto & Nuryati Atamimi dengan judul “Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi”

yang menjelaskan bahwa keikutsertaan dalam program meditasi memiliki dampak pada kondisi emosional seseorang, seorang meditator yang mengikuti program meditasi lebih dari enam bulan kecerdasan emosionalnya lebih tinggi dibanding dengan yang mengikuti meditasi kurang dari enam bulan. Kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam penelitian ini telah membuktikan bahwa kecerdasan emosi dapat dibentuk melalui meditasi, oleh karena itu peneliti beranggapan bawa kecerdasan emosional keberagamaan juga dapat dibentuk dan dilatih melalui kegiatan meditasi.

2. Jurnal Nasional dalam jurnal Keperawatan Medikal Bedah Volume 1, Tahun 2013 dari Cipta Galih Widodo dan Puji Purwaningsih dengan judul “Pengaruh Meditasi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi” yang menjelaskan bahwa meditasi dalam artikel ini mengkaji peran meditasi yang dilakukan secara rutin dan bertahap dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia yang menderita hipertensi. Hal ini karena hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan latihan pernapasan secara teratur dengan cara latihan melakukan konsentrasi. Kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dengan melakukan latihan pernapasan secara teratur dengan penuh konsentrasi dan ketenangan dalam proses meditasi sesuai yang dikemukakan dalam artikel tersebut, diharapkan juga mampu mengatur dan mengontrol kecerdasan emosional seseorang dalam keberagamaan.
3. Jurnal Nasional Tarbawy volume 4 No.1 Tahun 2017 dari Iim Suryahim dengan judul “Relasi Antara Kecerdasan Emosional dan Kepuasan Kerja Guru SMPIT AL-Multazam Kuningan” yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang berbanding lurus dengan kepuasan kerja, karena guru yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dapat berkerja dengan penuh rasa tanggung jawab dan memiliki produktifitas tinggi. Kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam artikel ini dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat berdampak positif terhadap pekerjaannya, kesimpulan ini juga peneliti asumsikan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional

yang tinggi dapat berdampak positif terhadap kehidupan bergamanya, baik dengan sesama agama maupun yang berbeda agama.

4. Jurnal Internasional Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Tahun 2013 dari Menezes, dkk. Yang berjudul “The Improvement of Emotion and Attention Regulation after a 6-week Training of Focused Meditation: A Randomized Controlled Trial” yang menjelaskan bahwa terdapat efek yang positif dari pelatihan meditasi dan relaksasi selama enam minggu terhadap regulasi emosi dan perhatian para mahasiswa, juga terdapat penurunan gangguan emosional atau emosi negatif pada mahasiswa yang diberi pelatihan meditasi dibandingkan dengan yang diberi pelatihan relaksasi. Kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam artikel ini membuktikan bahwa meditasi dapat menurunkan emosi negatif para mahasiswa, hal ini juga yang diperlukan peneliti bahwa meditasi dapat mengontrol kecerdasan emosional dalam keberagaman para penganut agamanya.
5. Jurnal International Journal of Attention disorders tahun 2013 dari Mitchell, dkk. Yang berjudul “A Pilot Trial of Mindfulness Meditation Training for ADHD in Adulthood : Impact on Core Symptoms, Executive Functioning, and Emotion Dysregulation. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa meditasi *mindfulness* dapat mengatasi gejala disregulasi emosi pada orang dewasa dengan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Pelatihan meditasi diberikan selama delapan minggu dan didapatkan hasilnya yaitu membaik. Kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah meditasi dalam artikel ini dapat mengobati kondisi emosional pada orang dewasa dengan ADHD, ketika para penderita ADHD dapat diobati kondisi emosionalnya, maka meditasi juga dapat mengontrol kecerdasan emosional orang yang tidak menderita ADHD.
6. Jurnal Internasional Journal of science yang berjudul “The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms” pada penelitian ini menjelaskan bahwa praktek meditasi yang dibimbing oleh meditator terbukti positif mengurangi stres, depresi, kecemasan dan

mengurangi nyeri. Meskipun praktek untuk jangka panjang masih dievaluasi tentang cara kerja meditasi dan efeknya bagi kesehatan. Kaitan dengan penelitian ini adalah pada artikel tersebut meditasi terbukti positif untuk mengurangi stres, depresi juga kecemasan, oleh karena itu penelitian ini dijadikan tambahan referensi bahwa meditasi terbukti mampu mengontrol kondisi emosi para pengguna meditasi.

7. Jurnal internasional National Library of Medicine yang berjudul “*Meditation induces physical relaxation and enhances cognition: A perplexing paradox*” pada penelitian ini menjelaskan bahwa meditasi menyebabkan relaksasi fisik dan juga relaksasi mental, selain itu meditasi dapat meningkatkan kemampuan kognitif, karena dalam meditasi terdapat pengosongan pikiran yang membuat perasaan relaksasi dan tenang, oleh karena itu kemampuan kognitif dapat meningkat. Kaitan dengan penelitian ini adalah pada artikel tersebut disebutkan bahwa meditasi terbukti mampu membuat perasaan relaks oleh karena itu ini sangat dibutuhkan oleh penelitian yang akan dilakukan sebagai acuan bahwa meditasi mampu mengatasi kondisi emosional pelaku meditasi.
8. Jurnal internasional Progress in Brain Research dengan judul “*Concentrative (Sahaj Samadhi) meditation training and visual awareness: An fMRI study on color afterimages*” pada artikel ini menjelaskan bahwa para meditator Sahaj Samadhi menggunakan bayangan belakang warna negatif bahwa meditasi konsentrasi mempengaruhi pengalaman visual, oleh karena itu praktik meditasi mengubah antara hubungan antara perhatian dan pengalaman sadar sehingga terjadinya peningkatan kesadaran visual oleh para pelaku meditasi Sahaj Samadhi. Hubungan dengan penelitian ini adalah dalam artikel ini disebutkan bahwa meditasi dapat meningkatkan kesadaran seseorang akan suatu hal, hal itu membuktikan bahwa meditasi mampu mengontrol kondisi emosional seseorang.
9. Jurnal internasional Progress in Brain Research dengan judul “*State-trait influences of Vipassana meditation practice on P3 EEG dynamics*” pada artikel ini menjelaskan bahwa kuantitas dan kualitas meditasi memengaruhi

dinamika EEG selama pemrosesan kognitif dan bahwa meditasi sebelum tugas dapat memberikan efek sifat-keadaan tambahan yang terlibat dalam memenuhi tuntutan kognitif tertentu. Hubungan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada artikel ini disebutkan meditasi dapat mempengaruhi EEG sehingga menjadi lebih tenang dan meningkatkan kemampuan kognitif seseorang, hal ini sejalan dengan penelitian ini bahwa meditasi dapat mengontrol kondisi emosional seseorang.

10. Jurnal Internasional Active Meditation dengan judul “*Personality and Meditation*” dalam artikel ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan dalam hal psikologis orang yang mengikuti meditasi dan yang tidak mengikuti meditasi. Seseorang yang mengikuti meditasi mempunyai kepribadian yang tenang dibanding dengan yang tidak mengikuti meditasi. Kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pribadi yang tenang menunjukkan kemampuan pengendalian emosi yang baik, sehingga hal ini menguatkan penelitian yang akan dilakukan.

Dari sepuluh penelitian diatas, maka perbedaan yang mendalam dengan penelitian ini ialah bahwa dalam penelitian ini akan memfokuskan pada aspek bagaimana nilai-nilai agama difungsionalisasikan dalam bentuk meditasi sehingga menghasilkan kecerdasan emosional dalam kehidupan anggota komunitas Lanterha.

E. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya Fenomena Meditasi Lanterha oleh penulis akan di kaji dengan menggunakan grand teori fungsionalisasi agama. Fungsionalisasi agama tidak hanya didasarkan pada logika rasional, tetapi juga pada logika empiris (menurut para sosiolog), fungsi agama dalam masyarakat meliputi tiga aspek yaitu kebudayaan, sistem sosial dan kepribadian. Ketiga aspek tersebut merupakan kompleks fenomena sosial terpadu yang pengaruhnya dapat diamati dalam perilaku manusia, sehingga timbul pertanyaan sejauh mana fungsi lembaga agama dalam memelihara sistem, apakah lembaga agama terhadap kebudayaan sebagai suatu

sistem, dan sejauh manakah agama dalam mempertahankan keseimbangan pribadi melakukan fungsinya.

Pertanyaan itu timbul sebab sejak dulu sampai saat ini, agama itu masih ada dan mempunyai fungsi, bahkan memerankan sejumlah fungsi. Beberapa tokoh memaparkan asumsi teori-teori fungsi (fungsional) agama yang berbeda-beda. Berikut ini asumsi tokoh-tokoh tersebut.⁴

Pertama, menurut asumsi teori fungsional E. Durkheim menyatakan bahwa agama merupakan lambang *collective representation* dalam bentuknya yang ideal, agama adalah sarana untuk memperkuat kesadaran kolektif seperti ritus-ritus agama. Orang yang terlibat dalam upacara keagamaan maka kesadaran mereka tentang *collective consciouness* semakin bertambah kuat. Sesudah upacara keagamaan suasana keagamaan dibawa dalam kehidupan sehari-hari, kemudian lambat laun *collective consciouness* tersebut semakin lemah kembali.

Kedua, menurut asumsi teori fungsional Berger menyatakan bahwa setiap sistem makna tergantung pada struktur rasionalitasnya, namun pandangan ini tidak boleh dianggap sama dengan agama merupakan selalu epifonomen. Menurut Berger fungsi agama untuk memperkuat dan menimbulkan solidaritas sosial justeru secara fundamental, artinya agama merupakan salah satu benteng pertahanan untuk menghadapi anomie (kericuhan) sepanjang sejarah manusia.⁵

Ketiga, menurut asumsi teori fungsional Luckmann menyatakan bahwa Dalam rangka mempertahankan kesadaran dasar mengenai konsep agama, memerlukan transendensi biologi dengan organisme manusia sebagai gejala keagamaan, gejala ini tergantung pada hubungan fungsional antara jiwa dan masyarakat, dan bisa dianggap proses sosial yang menjurus kepada pembentukan jiwa secara fundamental bersifat keagamaan merupakan antropologik agama. Agama dalam masyarakat yang statis (dapat dilihat) akan selalu berfungsi sebagai suatu ikatan sosial, akan tetapi jika masyarakat tersebut mengalami perubahan secara cepat, maka akan semakin banyak perubahan dalam fungsi agama.⁶

⁴Scharf R Betty, *Kajian Sosiologi Agama*, (Yogyakarta : Tiara Wacana, 1995), 24

⁵ Scharf R Betty, *Kajian Sosiologi Agama*, 98-95

⁶ Scharf R Betty, *Kajian Sosiologi Agama*, 103

Keempat, asumsi teori fungsional Thomas O'Dea menyatakan bahwa agama berkaitan dengan penyesuaian dan identitas perorangan dan berkaitan dengan pengendalian sosial dengan sakralisasi norma-norma sosial serta mengkhususkan fungsi profetik yang bersifat positif. Agama juga meritualisasikan optimisme bila terlalu kuat menghambat terjadinya proses terhadap ketidakadilan dan penderitaan-penderitaan yang semestinya tidak perlu terjadi. Dan agama yang melakukan sakralisasi terhadap norma sosial yang dapat menghalangi penyesuaian terhadap berbagai aturan dengan lingkungan dan situasi yang baru.⁷

Kelima, menurut asumsi teori fungsional Karl Marx dan Engels menyatakan bahwa agama merupakan tatanan sosial dan system klasifikasi sosial yang mereka kuasai merupakan pemberian tuhan dan bukan ciptaan manusia. Agama hanyalah sebagai pemisah klasifikasi sosial.⁸

Keenam, menurut asumsi teori fungsional Freud menyatakan bahwa agama merupakan fantasi Pedipal yang agama berfungsi sebagai landasan kepercayaan terhadap adanya Tuhan yang menuntut penyembahan dan kepatuhan serta penjatuhan hukuman atas perbuatan dosa.⁹

Adapun yang dimaksud dengan fungsi agama adalah peran agama dalam mengatasi persoalan-persoalan yang timbul di masyarakat yang tidak dapat dipecahkan secara empiris karena adanya keterbatasan kemampuan dan ketidakpastian. Sementara Thomas F O'Dea mengemukakan enam fungsi dari agama, yaitu; **Pertama**, sebagai pendukung, pelipurlara, dan perekonsiliasi. **Kedua**, sarana hubungan transendental melalui pemujaan dan upacara/ritual ibadat. **Ketiga**, penguat norma-norma dan nilai-nilai yang sudah ada. **Keempat**, pengoreksi fungsi yang telah ada. **Kelima**, pemberi identitas diri. **Keenam**, pendewasaan agama. Secara ringkas fungsi agama dikemukakan oleh Hendropuspito sebagai fungsi edukatif, penyelamatan, pengawasan sosial, memupuk persaudaraan dan transformatif.

⁷ Thomas F. O'DEA, *Sosiologi Agama: Suatu Pengenalan Awal*, (Jakarta: Rajawali, 1987), 105

⁸ Thomas F. O'DEA, *Sosiologi Agama.....*, 109

⁹ Thomas F. O'DEA, *Sosiologi Agama.....*, 118

Disini penulis hanya memaparkan dua pandangan saja yaitu bagaimana agama menurut Comte dan Marx . dan bagaimana agama menurut pandangan Emil Durkheim dan Max Weber. Menurut Comte bahwa agama mengalami evolusi menjadi tiga tahapan dalam evolusi agama, menerima definisi tersebut sebagai tahapan pertama dalam sebuah agama. Comte melangkah lebih jauh dari tahapan tersebut, dan menganggap bahwa agama sebagai rangkaian akidah-akidah yang tersebar dalam bagian-bagian masyarakat, dan juga menganggapnya sebagai faktor koherensi masyarakat. Perhatian Comte pada faktor tersebut, secara perlahan-lahan menyimpulkan agama pada sisi tersebut. Apa saja yang menyebabkan koherensi dan menyatukan masyarakat, ia sebut sebagai agama. Agama positivistik yang dibangun oleh Comte, walaupun didalamnya tidak terdapat kepercayaan terhadap wujud-wujud spiritual, namun menurutnya, agama ini mampu menyatukan masyarakat. Singkatnya, Comte tetap menerima definisi yang dikemukakan oleh Tylor dalam agama tahapan pertama. Oleh karena itu, bisa kita anggap bahwa definisi tersebut sebagai titik kesamaan di antara tokoh Intelektualisme, termasuk Comte.

Comte meyakini juga bahwa pengetahuan seperti ini dihasilkan pada tahapan pertama agama, yaitu pada tahapan teologi, karena manusia pada saat itu senantiasa berfikir secara sederhana, dan dengan pandangan teologi langsung dapat memberikan sebuah jawaban, walaupun jawaban tersebut dalam bentuk sederhana. Pandangannya mengenai agama. Comte meyakini bahwa agama muncul dari sebuah tahapan tertentu dari sejarah manusia. Di sisi lain Comte meyakini bahwa masyarakat selamanya butuh pada agama, artinya bahwa dari satu sisi agama terancam kepunahan, karena agama berhubungan pada masa dahulu, dan sebab itu agama harus digantikan dengan sesuatu yang sesuai dengan masa kekinian. Di sisi lain masyarakat butuh pada sebuah sistem yang dapat menyatukan mereka, sebuah ide-ide umum dan universal, yang hanya dapat diberikan oleh agama. Walaupun unsur pengetahuan agama dalam perubahan agama memiliki peranan yang sangat penting, namun Comte tidak melupakan faktor sosiologi mengenai pranata-pranata sosial. Menurut Comte:

“Setiap tahapan-tahapan perubahan alam mental manusia, berkaitan erat dengan sebuah institusi sosial dan dominasi politik tertentu yang ia ciptakan. Tahapan teologi dibawah dominasi para tokoh spiritual dan dikomandoi oleh pria-pria militer, tahapan metafisika, berada pada masa abad pertengahan dan renasains, yang didominasi oleh para pastor dan hakim. Tahapan ketiga yang baru saja dimulai, di bawah dominasi para manager-manager industri dan diarahkan oleh etika para ilmuwan.”¹⁰

Sebagaimana yang Anda perhatikan bahwa dalam pandangan Intelektualisme, seluruh perhatian ia kerahkan pada pikiran dan pemikiran, instrumen perasaan hampir jarang disentuh, boleh dikata mereka telah melupakannya sama sekali. Pandangan ini bisa kita benarkan jika kita melihat analisis Comte mengenai agama, namun dalam beberapa hal, Comte sempat mengisyaratkan beberapa hal mengenai hal tersebut, bahwa salah satu kebutuhan manusia adalah cinta kepada sebuah eksistensi yang lebih mulia darinya, dan kebutuhan ini hanya bisa dipenuhi oleh agama, bahkan ketika manusia masuk dalam agama modern, manusia tetap tidak melupakan kebutuhan kemanusiaan ini. Kata Comte; manusia bisa saja letih dari bekerja dan berfikir, namun ia tidak akan pernah lelah dari cinta.¹¹

Sementara dalam pandangan Karl Marx agama adalah sistem sosial yang digunakan untuk menetralsir situasi hati yang kurang menguntungkan. Agama dibutuhkan oleh orang-orang yang kacau. Hal ini sesuai dengan kalimat Marx bahwasanya “Agama adalah Candu bagi masyarakat”. Menurutnya, karena ajaran agamalah maka rakyat menerima saja nasib buruk mereka dan tidak tergerak untuk berbuat sesuatu untuk memperbaiki keadaan. Marx melihat kaum buruh pada zaman itu pasrah akan keadaan yang mereka terima. Eksploitasi dari kaum kapitalis diterima dengan dingin tanpa ada usaha untuk melawan. Akhirnya agamalah yang menjadi tempat mereka bersandar sebagai penghiburan dengan menjanjikan kebahagiaan di alam sesudah kehidupan. Agama menjadi tempat pelarian manusia

¹⁰ Thomas F. O’DEA, *Sosiologi Agama.....*, 30

¹¹ Nasrudin, Juhana, *Refleksi Keberagamaan dalam Sistem Pengobatan Tradisional*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2020), 34

dari kondisi dunia nyata. Kehidupan yang kurang menguntungkan membuat manusia menderita dan mencari obat penenang dalam kehidupan keagamaan.

Adapun Durkheim memandang agama sebagai sesuatu yang bukan hanya ilusi manusia yang abstrak tetapi agama merupakan produk manusia yang dapat dikaji secara empiris. Dalam bukunya "*The Elementary Forms of Religious*" Durkheim memberikan suatu analisa terperinci mengenai kepercayaan-kepercayaan dan ritual-ritual agama totemik orang arunta, suku bangsa primitive di Australia utara.¹²

Durkheim mendefinisikan agama sebagai "Suatu System yang terpadu mengenai kepercayaan-kepercayaan praktek-praktek yang berhubungan dengan benda suci atau benda-benda khusus (terlarang) kepercayaan-kepercayaan dan praktek-praktek yang menyatu dalam satu komunitas yang disebut umat, semua berhubungan dengan itu."¹³

Durkheim mengabstraksi munculnya agama dalam masyarakat yaitu dengan memisahkan antara yang *sacral* dan yang *profan*. Ada tiga unsur utama menurut Durkheim, yaitu:

Pertama, Sakral berasal dari ritual-ritual keagamaan yang merubah nilai-nilai moral menjadi symbol-simbol religious dimana dimanifestasikan menjadi sesuatu yang riil. Masyarakat menciptakan agama dengan mendefinisikan fenomena tertentu sebagai sesuatu yang sakral dan sementara yang lain dianggap profan (kejadian yang umum atau biasa), sakral inilah yang dianggap sebagai suatu yang terpisah dari peristiwa sehari-hari yang membentuk esensi agama. Misalnya nilai-nilai pengrusakan atau kejahatan manusia dimanifestasikan dalam agama hindu sebagai siwa sebagai dewa perusak. Sehingga dapat dikatakan Tuhan tak lebih dari sekedar hasil pengejawantahan wujud Tuhan dan simbolisasi-Nya artinya masyarakatlah sumber dari kesakralan itu sendiri.

Kedua, Profan adalah peristiwa yang biasa terjadi dalam masyarakat dikehidupan sehari-harinya yang tidak memiliki nilai-nilai suci yang disakralkan.

¹² Doyle Paul Jhonson, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern Jilid I*; Penerjemah Robert M.Z Lawang, (Jakarta: Gramedia pustaka Utama, 1990), 196

¹³ Doyle Paul Jhonson, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern...*, 52

Yang profan ini dapat menjadi sakral jikalau masyarakat mengagungkan dan menyucikannya.

Ketiga, Totemisme adalah sistem agama dimana sesuatu, bisa binatang dan tumbuhan dianggap sakral dan dijadikan simbol klan. Menurut Durkheim totemisme merupakan agama yang paling sederhana dan primitive yang juga merupakan bentuk organisasi sosial yang paling sederhana. Totemisme ini berasal dari representasi klan atau suku, individu mengalami kekuatan sosial yang sangat erat dan besar ketika mengikuti upacara suku sehingga mereka berusaha mencari penjelasan atas fenomena tersebut dan mewujudkannya dalam suatu lambang totem.

Jadi dapat dikatakan totem adalah representasi material dari kekuatan non material yang menjadi dasarnya, dimana kekuatan nonmaterial itu adalah perasaan individu-individu dalam masyarakat.¹⁴ Pandangan Max Weber dalam teori agama diawali dengan esai etika protestan dan semangat kapitalisme, Weber menyebutkan agama adalah salah satu alasan utama perbedaan antara budaya barat dan timur. Ia mengaitkan efek pemikiran agama dalam kegiatan ekonomi, hubungan antara stratifikasi sosial dan pemikiran agama serta pembedaan karakteristik budaya barat. Tujuannya untuk menemukan alasan mengapa budaya barat dan timur berkembang dengan jalur yang berbeda. Weber kemudian menjelaskan temuannya terhadap dampak pemikiran agama puritan (protestan) memiliki pengaruh besar dalam perkembangan sistem ekonomi di Eropa dan Amerika Serikat.

Agama menurut Max Weber adalah sistem sosial yang dapat memperkuat identitas diri masyarakat. Studi Weber tentang bagaimana kaitan antara doktrin-doktrin agama yang bersifat puritan dengan fakta-fakta sosial terutama dalam perkembangan industri modern telah melahirkan corak dan ragam nilai, dimana nilai itu menjadi tolak ukur bagi perilaku individu itu sendiri. Agama adalah apa yang bisa dilihat dari orang lain, bukan yang diyakininya. Seperti pemakaian busana yang tampak sebagai identitas agama yang dianutnya.¹⁵

¹⁴ Doyle Paul Jhonson, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern.....*, 198

¹⁵ Doyle Paul Jhonson, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern.....*, 121

Kemudian terkait dengan istilah meditasi dalam literatur psikologi, mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian. Walsh mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Maupun mengemukakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.¹⁶

Kekayaan makna hidup yang dirasakan seseorang dalam meditasi salah satunya kebahagiaan. Kebahagiaan yang diperoleh melalui meditasi, hal ini tercermin juga dalam pola hubungan antara agama dan kebahagiaan. Tidak heran jika manusia memiliki anggapan kebahagiaan sebagai bukti kebenaran, yang juga diyakini oleh keyakinan beragama. Jika suatu keyakinan membuat orang merasa bahagia, maka hampir pasti orang akan mengikutinya.¹⁷

Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer sebagaimana dikutip dalam buku Daniel Goleman, mendefinisikan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) adalah:

Kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Kecerdasan emosional sebagai kemampuan membantu dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.¹⁸

Menurut Ary Ginanjar Agustian, kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikannya sebagai

¹⁶ Johana E. Prawitasari et.al, *Psikoterapi; Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet I, 2002), 181-182

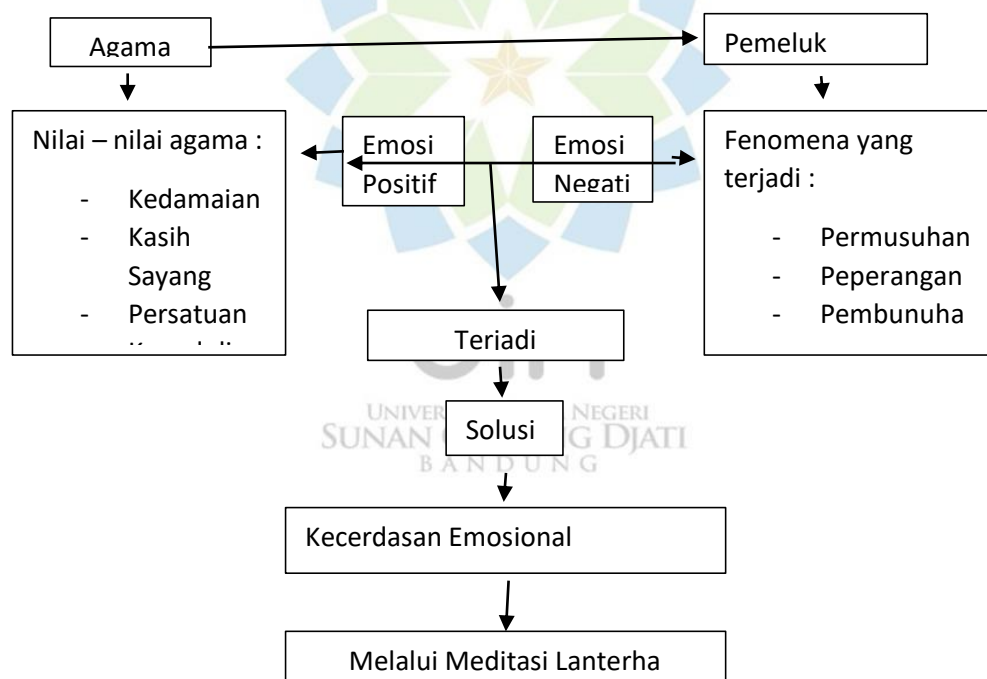
¹⁷ Williams, K, Brian; Sawyer, C, Stacey & Wahlstrom, M, Carl, *Marriages, Families & Intimate Relationship. A practical Introduction*, (USA: Pearson Education, 2006), 88

¹⁸ Goleman, Daniel, *Working With Emotional*, 513

sumber informasi maha penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai sebuah tujuan.¹⁹

Emosi berperan penting dalam kehidupan, menurut banyak bukti, perasaan adalah sumber daya terampuh yang kita miliki. Emosi merupakan penyambung hidup bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan kita dengan diri kita sendiri dan dengan orang lain, serta dengan lingkungan dan alam sekitar. Emosi memberitahukan kita tentang hal-hal yang paling utama bagi kita, nilai-nilai, sebagai kebutuhan yang nantinya memberikan kita motivasi, semangat, pengendalian diri dan kegigihan.

Secara sederhana gambar alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagaimana terlihat pada gambar 1.1 berikut:



Gambar 1.1 Bagan Alur Kerangka Berpikir

¹⁹ Agustian, Ary Ginanjar, *ESQ power sebuah InnerJourney melalui Al Ihsan*, (Jakarta: Arga, 2003), 62



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG